



Netzwerk
Katholische
Familienzentren
Köln-Mitte



Programm Januar - Juli 2022



KATHOLISCH
IN KÖLN-MITTE

Impressum

Katholische Kirche in Köln-Mitte

www.katholisch-in-koeln.de

Träger:

St. Agnes: www.st-agnes.de

St. Aposteln: www.st-aposteln.de

St. Mauritius & Herz Jesu: www.herz-jesu.koeln

St. Gereon: www.stgereon.de

St. Pantaleon: www.sankt-pantaleon.de

Familien Forum Agnesviertel:

www.familienbildung-koeln.de

CariKids gGmbH: www.caritas.de

Kontakt:

Koordinationsbüro Köln-Mitte

Neumarkt 30, 50676 Köln

Telefon: +49 160 870 28 15

Erstellt im: Dezember 2021

Design: plankundplank design

Druck: WB Druck

Fotos: Shutterstock, Canva



Inhaltsverzeichnis

Vorwort 5

Wer sind wir? 6

Begegnung 8

Beratung und Unterstützung 20

Musik und Kultur 34

Körper und Bewegung 39

Pastorale Angebote 45

Kontakt Familienzentren 54

Planung & Organisation 56

Verbundpartner 58

Kooperationspartner 60



Vorwort

Liebe Familien und Interessierte,

ganz nach dem Motto „Lieber gemeinsam statt einsam“ haben sich insgesamt acht Einrichtungen in Köln zusammengeschlossen und können sich nun als das **„Netzwerk katholische Familienzentren Köln-Mitte“** vorstellen.

Als Netzwerk verstehen wir uns als Knotenpunkte in der Kölner Innenstadt, an denen wir ein Programm für Familien in unterschiedlichen Lebenslagen und Familienformen anbieten. Mit unseren Kooperationspartnern haben wir für Sie ein vielfältiges und sorgsam ausgewähltes Angebot zusammengestellt, mit dem wir auf die unterschiedlichen Bedürfnisse und Anliegen von Familien in der Innenstadt reagieren möchten.

Treffen zum Austausch, zur Unterstützung und Beratung, Bildungsangebote für Groß und Klein, Alt und Jung und weitere Angebote finden Sie auf den nächsten Seiten. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Durchstöbern unseres Programms!

Ihr Netzwerk Katholische Familienzentren Köln-Mitte

Pfr. Dominik Meiering, Monika Klix, Maria Koziel, Maria Lamaina, Stefanie Müller, Dominik Schneider, Janina Vogler, Lisa Brentano, Nina Plöse



Wer sind wir?

Unser Netzwerk Katholische Familienzentren besteht aus insgesamt sieben Kitas und dem Familien Forum im Agnesviertel. Die Familienzentren setzen sich wiederum aus folgenden Einrichtungen zusammen:

Kath. Familienzentrum St. Aposteln:

- ❶ Kath. Kita St. Aposteln
- ❷ Kath. Kita St. Pantaleon
- ❸ Bilinguale Kita Groß St. Martin

Kath. Familienzentrum St. Agnes:

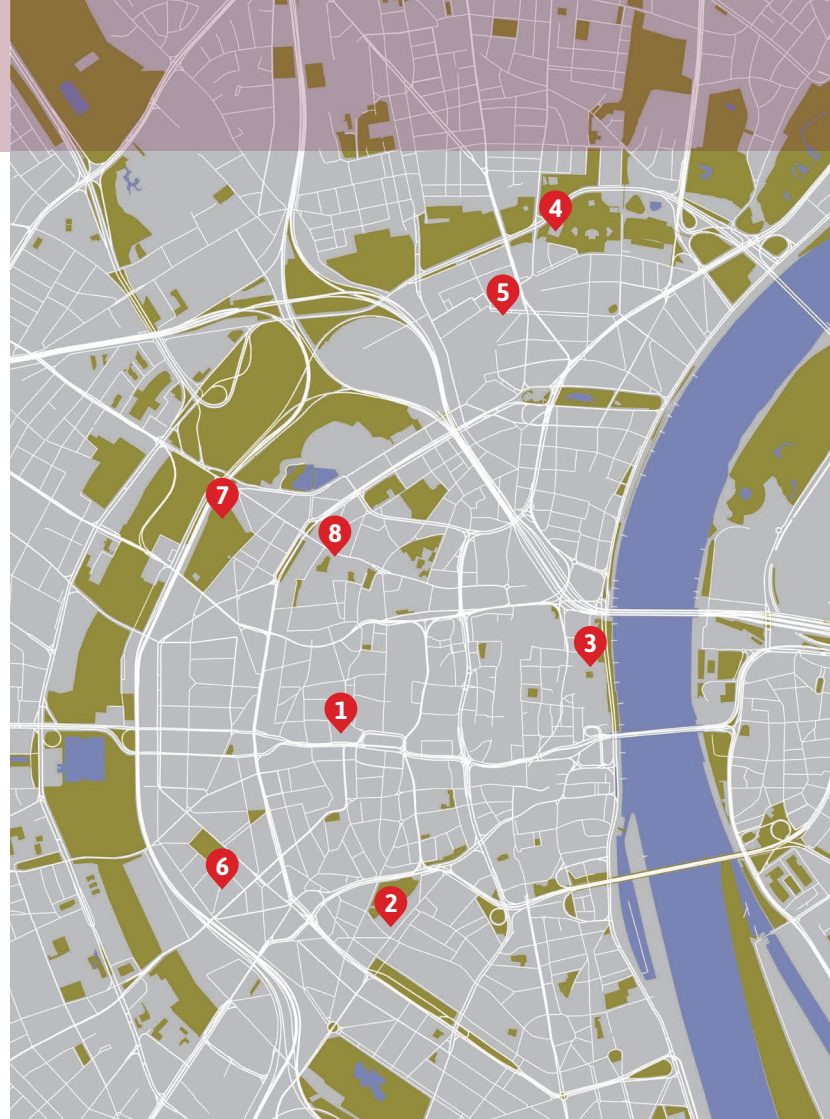
- ❹ Kath. Kita St. Agnes
- ❺ Familien Forum Agnesviertel

Kath. Familienzentrum Herz Jesu:

- ❻ Kath. Kita Herz Jesu

Kath. Familienzentrum St. Gereon:

- ❼ Montessori Kinderhaus St. Alban
- ❽ Bilinguale Kita Casa Italia



Träger der Einrichtungen St. Aposteln, St. Agnes, Herz Jesu und St. Alban ist der katholische Gemeindeverband Köln-Mitte, für die Casa Italia und Groß St. Martin die CariKids gGmbH und für St. Pantaleon die katholische Kirchengemeinde St. Pantaleon.

Anmeldung

Die Anmeldung zu den Angeboten ist per E-Mail möglich. Die Teilnehmeranzahl ist bei allen Angeboten begrenzt, bitte melden Sie sich daher frühzeitig an.

Bitte beachten Sie für die Präsenzangebote die tagesaktuellen Coronaregeln.

Kosten

Die meisten Angebote sind für Sie kostenlos. Wir als Netzwerk übernehmen zum größten Teil die Beiträge, um unsere Angebote möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen.

Kostenpflichtige Angebote sind gekennzeichnet:



Räume

In den unterschiedlichen Gemeinden stehen uns vielfältige Räumlichkeiten zur Verfügung, die wir für unsere Angebote nutzen können. Ob Pfarrsaal, Turnhalle, Krypta oder Grünanlage – für jedes Angebot versuchen wir die passenden Räume zu finden.

Solange wir landes- und komunalrechtliche Regelungen wegen der Corona Pandemie zu beachten haben, können sich die genannten Orte unserer Veranstaltungen auch kurzfristig ändern.

Infos zu Anmeldungen und den entsprechenden Räumen finden Sie direkt bei den jeweiligen Veranstaltungen im Programmheft.

Begegnung



Austausch

Familiencafe im Agnesviertel - für Eltern mit ihren Kindern im ersten Lebensjahr

Dienstags, 08.03. - 21.06.2022
Uhrzeit: 9.30 - 11:45 Uhr

Machen Sie Pause von Trubel und Hektik.
Entspannen Sie bei einer Tasse Kaffee oder Tee.
Unsere Familiencafés bieten:
- Austausch mit anderen Eltern
- Infos rund um Kind und Familie
- Spiel und Bewegung für Kinder

Referentin: Petra Mertes, Erzieherin, sozialpädagogische Fachkraft, Starke Eltern-starke Kinder
Ort: Familien Forum Agnesviertel, Raum A305
Anmeldung: 0221 7753460

Familienfrühstück - in der Kita St. Agnes

Freitags, 16.03. / 29.04. / 20.05.
Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Eingeladen sind alle, die Lust auf ein gemeinsames Frühstück haben.

Das Familienfrühstück ist eine schöne Gelegenheit sich mit anderen auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Kombiniert ist der Vormittag mit einem religionspädagogischem Impuls.

Ansprechpartner: Dominik Schneider
Ort: Kita St. Agnes,
Im Pfarrsaal, Stormstr. 1, 50670 Köln
Anmeldung: 0221 72 57 93

Austausch

Familienfrühstück in der Gemeinde St. Pantaleon

**Jeden 1. Sonntag im Monat
im Anschluss an die Familienmesse**

Nach der Familienmesse sind alle zum gemeinsamen Frühstück eingeladen. Jeder bringt einfach eine Kleinigkeit für das Buffet mit. Das ist eine schöne Gelegenheit, sich mit anderen Familien zu treffen und auszutauschen.

Ansprechpartner: Pfarrbüro Kirchengemeinde St. Pantaleon,
Ort: Am Pantaleonsberg 8, 50676 Köln
Anmeldung: sankt.pantaleon@outlook.de

Jugendcafé Bugs

**Montag bis Donnerstag
Uhrzeit: 16.00 – 21.00 Uhr
Freitag / Samstag
Uhrzeit: 17.00 – 22.00 Uhr**

Das Jugendcafé Bugs ist eine Einrichtung des Caritasverbandes für die Stadt Köln e.V. und ist für alle Jugendlichen und junge Menschen zwischen 14 und 24 Jahren geöffnet. Hier bekommt Ihr nicht nur guten Kaffee, sondern könnt auch Eure Freizeit verbringen. Ihr könnt Billard, Kicker und Playstation spielen. Musik machen, Kochen, Gesellschaftsspiele spielen oder wozu Ihr sonst noch Lust habt. Die MitarbeiterInnen unterstützen Euch und haben immer ein offenes Ohr.

Jeden Dienstag ist Mädchentag, mit einem Tonstudio only for girls!

Adresse: Lindenstr. 51, 50674 Köln
Kontakt: 0221 992 077 22
Facebook: Jugendcafé.Bugs
Instagram: team_bugs

Austausch

Elterncafes

Sie sind herzlich eingeladen, an einem unserer Elterncafés teilzunehmen. Es sind offene Treffpunkte, welche die Möglichkeit bieten sich im Veedel zu vernetzen und sich über Angebote zu informieren und auszutauschen.

In der Kita St. Aposteln

**Täglich im Eingangsbereich
Uhrzeit: 08.00 - 09.00 Uhr**

Ansprechpartnerin: Monika Klix,
Leitung Kita St. Aposteln
Ort: Kita St. Aposteln,
Apostelnkloster 4, 50672 Köln
Anmeldung: 0221 256118

In der Kita Herz Jesu

**Jeden 1. Dienstag im Monat
Uhrzeit: 14.30 - 16.00 Uhr**

Ansprechpartnerin: Janina Vogler,
Leitung Kita Herz Jesu
Ort: Kita Herz Jesu,
Meister-Gerhard-Str. 9-11, 50674 Köln
Anmeldung: 0221 246411

In der Kita St. Alban

**Jeden 1. Freitag im Monat
Uhrzeit: 8.15 - 10.00 Uhr**

Ansprechpartnerin: Stefanie Müller,
Leitung Kinderhaus St. Alban
Ort: Kinderhaus St. Alban,
Gilbachstraße 25, 50672 Köln
Anmeldung: 0221 521725

Fenstercafe in der Kita St. Pantaleon

Jeden letzten Freitag im Monat
Uhrzeit: 13.30 - 15.00 Uhr

Sie dürfen vorbeikommen, sich mit anderen Familien, Großeltern unterhalten und bei schönem Wetter ein Picknick auf unserer Wiese vor der Kita genießen. Bitte melden Sie sich hierfür an. Kaffee, Tee, Wasser und eine Kleinigkeit zum Naschen gibt es ebenfalls an unserem Fenster

Ansprechpartnerin: Maria Koziel
Leitung Kita St. Pantaleon
Ort: Kita St. Pantaleon,
Am Pantaleonsberg 14, 50676 Köln
Anmeldung: 0221 314337

Kleinkinderspielplatz im Lentpark

Montags, 07.03.-20.06.2022
Uhrzeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Hier gibt es Austausch mit anderen Eltern, Infos rund um Kind und Familie sowie Spiel und Bewegung für Kinder (bei Matschwetter mit Buddelhose). Das Angebot ist kostenfrei und eine Teilnahme ist ohne vorherige Anmeldung möglich.

Pädagogische Begleitung: Petra Weingarten, B.A. Sozialpädagogin, Zertifikat Starke Eltern Starke Kinder

Treffpunkt: Fort X beim Kastenwagen (Ford Connect) mit der Aufschrift „Familienbildung on tour“
Infos: familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

Eltern-Kind-Gruppe in St. Pantaleon

**Immer Montags – coronabedingt derzeit
allerdings nur noch nach Absprache**
Uhrzeit: 15.00 – 18.30 Uhr

Die Eltern-Kind-Gruppe möchte ein Treffpunkt in der Gemeindemitte sein, der die Möglichkeit zu Kontakten, zum Austausch und zu etwas mehr gemeinsamem Leben über die engen Grenzen der Familie hinaus schafft.

Ansprechpartner: Pfarrbüro Kirchengemeinde St. Pantaleon
Ort: Am Pantaleonsberg 8, 50676 Köln
Anmeldung: sankt.pantaleon@outlook.de
0221 31 66 55

Bugs Mobil auf dem Rathenauplatz

Immer Donnerstags
Uhrzeit: 16.00 – 19.00 Uhr

Jeden Donnerstag fährt das Bugs Mobil auf den Rathenauplatz. Der Bus ist ein fahrendes Jugendzentrum und bietet Kindern zwischen 6 und 14 Jahren jede Woche ein abwechslungsreiches Freizeitangebot. Hier wird Sport gemacht, gebastelt, gespielt und gequatscht. Eigene Ideen sind herzlich Willkommen und werden gerne umgesetzt. Das Angebot findet das ganze Jahr über statt, auch wenn es regnet oder schneit. Durchgeführt wird das Angebot von pädagogischen MitarbeiterInnen des Caritasverbandes für die Stadt Köln.

Treffpunkt: Rathenauplatz, 50674 Köln
Kontakt: Emailverteiler für die Eltern, sowie Anmeldung über mobil@caritas-koeln.de

Querwaldein - Nichts wie raus (3–6 Jahre)

Freitag, 29.04.2022
Uhrzeit: 16.00 - 18.00 Uhr

Eichhörnchen sind tolle Tiere! Was die so alles können! Wollt Ihr es wissen, dann kommt mit: Eddy das Eichhörnchen hat im Herbst viel zu tun! Was frisst er eigentlich im Winter und wo verbringt er die kalte Jahreszeit? Wir verwandeln uns selbst in Eichhörnchen und kommen so Eddys Geheimnissen auf die Spur. In der Mitte des Programms machen wir eine kleine Pause, bei der wir uns mit unserer mitgebrachten Verpflegung stärken können.

Treffpunkt: Parkplatz Ecke Gleueler Straße / Militärringstr., 50935 Köln
Veranstalter: Kath. Familienzentrum St. Aposteln, Querwaldein e.V.
Anmeldung: familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

Querwaldein - Auf den Spuren wilder Tiere Für Väter mit ihren Kindern (3-6 Jahre)

Freitag, 13.05.2022
Uhrzeit: 16.00 - 18.00 Uhr

Wilde Tiere - die gibt es nicht nur im Zoo, sondern überall! Meist sehen wir sie aber nicht, denn wir müssen schon genau hinschauen. Wenn man weiß, wonach man suchen muss, findet man plötzlich überall ihre Spuren. Gemeinsam gehen wir auf die Suche nach Tierbauten und finden heraus wer dort wohnt, fragen uns wer die Nuss geknackt hat, oder den Zapfen abgenagt hat, vielleicht finden wir sogar Wildschweinspuren oder Spechtschmieden. Uns entgeht nichts! In der Mitte des Programms machen wir eine kleine Pause, bei der wir uns mit unserer mitgebrachten Verpflegung stärken können.

Treffpunkt: Spielplatz im Media Park, dann geht es auf den Herkulesberg
Veranstalter: Kath. Familienzentrum St. Gereon, Querwaldein e.V.
Anmeldung: familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

Querwaldein -Die Müllabfuhr des Waldes (3-6 Jahre)

Freitag, 20.05.2022
Uhrzeit: 16.00 - 18.00 Uhr

Was verrottet eigentlich im Wald und was sollten wir dort auf keinen Fall wegwerfen? Und was ist eigentlich Biomüll und wer beseitigt ihn? Ausgerüstet mit Becherlupe und Schippe gehen wir auf die Suche nach der Müllabfuhr des Waldes, den winzig kleinen Tieren, die jedes Jahr das viele Herbstlaub in kostbare Erde verwandeln. In der Mitte des Programms machen wir eine kleine Pause, bei der wir uns mit unserer mitgebrachten Verpflegung stärken können.

Treffpunkt: Parkplatz Ecke Gleueler Straße / Militärringstr., 50935 Köln
Veranstalter: Kath. Familienzentrum Herz Jesu, Querwaldein e.V.
Anmeldung: familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

Querwaldein - Es kribbelt und krabbelt unter unseren Füßen (3-6 Jahre)

Freitag, 03.06.2022
Uhrzeit: 16.00 - 18.00 Uhr

In Laub und Boden kribbelt und krabbelt es. Mit Becherlupe und Schippe gehen wir gemeinsam auf große Entdeckungsreise nach den Mitbewohnern von Regenwurm und Kellerassel. Warum leben die meisten Tiere des Waldes hier unten im Dunkeln und was fressen sie eigentlich am liebsten? In der Mitte des Programms machen wir eine kleine Pause, bei der wir uns mit unserer mitgebrachten Verpflegung stärken können.

Treffpunkt: Spielplatz im Media Park, dann geht es auf den Herkulesberg
Veranstalter: Kath. Familienzentrum St. Agnes, Querwaldein e.V.
Anmeldung: familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

Draußen

Entdecker - und Spürsinnführung für Kinder (8-12 Jahre) & Erwachsene

Freitag, 06.05.2022
Uhrzeit: 16.30 Uhr

Von den Römern bis in die Neuzeit hatte und hat Köln viel zu bieten und zu entdecken. Wir machen einen Streifzug quer durch Köln zu interessanten Orten für Klein und Groß und erkunden alte Steine, Sagen, Brunnen und entdecken Tiere die für die Ewigkeit geschaffen wurden. Der 60 minütige Rundgang ist informativ, erfrischend und gerade für Kinder abwechslungsreich.

Treffpunkt: Petrusbrunnen, südliche Domseite, Roncalliplatz (U-Bahn Haltestelle Dom/Hbf)
Veranstalter: Kath. Familienzentrum St. Aposteln, Tom Hammes
Anmeldung: familienzentrum@katholisch-in-koeln.de



Kinderwagenrallye für Mutter/Vater und Kind

Mittwoch, 22.06.2022
Uhrzeit: 15.00 Uhr

Ein kleiner Ausflug mit Gleichgesinnten und dabei noch eine Menge über Köln zu erfahren. Das ist der Plan den wir im Sommer bei hoffentlich lauen Temperaturen umsetzen wollen. Wir prüfen, wie gut man in Köln barrierefrei mit dem Kinderwagen vorankommt, streifen auch Stadtgrün und Parks und unterwegs wartet eine Überraschung. Die Führung bzw. der Ausflug dauert ca. 60 Minuten.

Treffpunkt: Stadtgartentor, Vernloer Str / Ecke Spichernstr
Veranstalter: Kath. Familienzentrum St. Gereon, Tom Hammes
Anmeldung: familienzentrum@katholisch-in-koeln.de



Draußen

Liebesgeschichten für Paare zum Valentinstag

Samstag, 12.02.2022

Uhrzeit: 14.00 Uhr

Wir durchkämmen die Altstadt zu Denkmälern und Orten, die im Grunde alle durch die Liebe und verpasste Gelegenheiten entstanden sind und uns noch heute daran erinnern. Kreuz und quer geht es von Jan & Griet über Steinemann und Steinefrau bis zu den Heinzelmännchen. Lernen Sie Kölner Originale näher kennen und deren Liebe und Enttäuschungen. Und auch Tünnes und Schäl hatten im Grunde ein Liebesverhältnis: Sie konnten nicht mit und nicht ohne einander auskommen.

Altstadtführung, Dauer ca 90 Minuten

Treffpunkt: Alter Markt am Jan von Werth Denkmal

Veranstalter: Kath. Familienzentrum St. Gereon, Tom Hammes

Anmeldung: familienzentrum@katholisch-in-koeln.de



Vatertag einfach mal zwischendurch

Montag, 04.04.2022

Uhrzeit: 17.00 Uhr

Abhängen, entspannen, chillen - dafür ist das belgische Viertel bestens geeignet und bei schönem Wetter machen das am Wochenende Tausende dort. Mal ausspannen, danach sehnen sich auch Väter. Wir erkunden das belgische Viertel und versuchen dem auf die Spur zu kommen, was den Reiz und die Anziehungskraft ausmacht. Wir lassen uns durchs Viertel mit Gründerzeitflair und Kuriositäten treiben - im jeweils natürlichen Rhythmus dabei gibt es viel zu erfahren. Im Anschluss rundet ein Weintasting und die Möglichkeit miteinander ins Gespräch zu kommen den Nachmittag ab. Die Führung inkl. Weinprobe dauert gut 2 Stunden.

Treffpunkt: Brüsseler Platz 1, vor der Kirche St. Michael

Veranstalter: Kath. Familienzentrum St. Agnes, Tom Hammes

Anmeldung: familienzentrum@katholisch-in-koeln.de





**Sie haben eine Frage zum Verhalten Ihres Kindes?
Sie sind sich in Fragen der Erziehung oder Partner-
schaft unsicher?**

Bei diesen oder ähnlichen Fragen erhalten Sie in der offenen Sprechstunde Unterstützung. Im Gespräch wird gemeinsam geklärt, welche Anliegen Sie mitbringen, für welche Probleme Sie eine Lösung suchen und das mögliche weitere Vorgehen besprochen. Die Beratung ist kostenfrei und unterliegt der Schweigepflicht.

Kommen Sie einfach ohne Termin zu einem der u.g. Termine. Es gibt auch die Möglichkeit einen individuellen Termin zu vereinbaren, melden Sie sich dafür in der Einrichtung.

Montags

Kita St. Aposteln

Montags, 07.02. / 09.05.

Uhrzeit: 14.00 – 16.00 Uhr

Beraterin: Andrea Kilian (spricht Deutsch und Englisch),
Dipl. Pädagogin, Mitarbeiterin der Internationalen
Familienberatung Caritasverband für die Stadt Köln

Ort der Sprechstunde: Kita St. Aposteln,
Apostelnkloster 4, 50672 Köln

Infos: 0221 25 61 18

Offene Sprechstunde Familienberatung

Dienstags

Kita St. Agnes

Dienstags, 18.01. / 15.02. / 15.03. / 05.04. / 10.05. / 07.06.

Uhrzeit: 08.30 – 10.30 Uhr

Beraterin: Elisabeth Leufgens-Semrau, Familientherapeutin, Supervisorin (SG), Kinder und Jugendpsychotherapeutin, Mitarbeiterin der Kath. Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Ort der Sprechstunde: Kita St. Agnes, Stormstr. 1, 50670 Köln

Infos: 0221 72 57 93

Kita Groß St. Martin

Dienstags, 01.02. / 01.03. / 05.04. / 03.05. / 07.06.

Uhrzeit: 14.30 – 15.30 Uhr

Beraterin: Marita Simon-Zahn (spricht Deutsch und Spanisch), Psychologin, Mitarbeiterin der Internationalen Familienberatung Caritasverband für die Stadt Köln

Ort der Sprechstunde: Kita Groß St. Martin, An Groß St. Martin 1, 50667 Köln

Infos: 0221 258 06 25

Kita Herz Jesu

Dienstags, 11.01. / 01.02. / 01.03. / 05.04. / 03.05. / 07.06.

Uhrzeit: 14.00 – 16.00 Uhr

Beraterin: Cornelia Rump, Dipl. Sozialpädagogin Mitarbeiterin der Kath. Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Ort der Sprechstunde: Kita Herz Jesu, Meister-Gerhard-Straße 9-11, 50674 Köln

Infos: 0221 24 64 11

Mittwochs

Kinderhaus St. Alban

Mittwoch, 09.03. / 11.05.

Uhrzeit: 08.30 – 10.30 Uhr

Beraterin: Maria Brohl, Dipl. Sozialpädagogin Mitarbeiterin der Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien und Lebensfragen

Ort der Sprechstunde: Kinderhaus St. Alban, Gilbachstraße 25, 50672 Köln

Infos: 0221 52 17 25

Donnerstags

Kita St. Pantaleon

Donnerstags, 16.09. / 14.10. / 18.11. / 02.12.

Uhrzeit: 14.00 – 16.00 Uhr

Beraterin: Frauke Dünkelmann, Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Familientherapeutin DGSF Mitarbeiterin der Kath. Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Ort der Sprechstunde: Kita St. Pantaleon, Am Pantaleonsberg 14, 50676 Köln

Infos: 0221 31 43 37

Bilinguale Kita Casa Italia

Donnerstags, 03.02. / 03.03. / 07.04. / 05.05. / 02.06.

Uhrzeit: 08.30 – 11.30 Uhr

Beraterin: Jutta Sendzik (spricht Deutsch und Italienisch), Sozialpädagogin, Mitarbeiterin der Internationalen Familienberatung Caritasverband für die Stadt Köln

Ort der Sprechstunde: Kita Casa Italia, Christophstr. 1, 50670 Köln

Infos: 0221 46 881



Sonstige Beratungen

Zentrale – Zentrum für alleinerziehende Eltern

Die Zentrale bietet neben Freizeitaktivitäten auch umfassende Beratungsangebote für Alleinerziehende oder von der Situation bedrohte Eltern.

Egal ob es um Fragen zur Arbeitssuche, zu Unterhalt oder zu Finanzen geht - sie dient als erste Anlaufstelle und stellt zugleich den Kontakt zu weiterführenden Hilfsangeboten her. Vor Ort gibt es eine qualifizierte Kinderbetreuung, die während der Beratung in Anspruch genommen werden kann.

Träger sind der Caritasverband der Stadt Köln und IN VIA e.V. Köln.

Weitere Infos und Öffnungszeiten auch auf Facebook.

Adresse: Severinstraße 39, 50678 Köln

Kontakt: 0221 16833337 oder
info@zentrale-suedstadt.de

Süße Zitronen – das Elternnetzwerk für Familien mit Handicap

Aufgrund unserer Erfahrungen als Eltern von Kindern mit Behinderung wissen wir, dass es eine Menge Zeit und insbesondere Kraft erfordert, sich in der neuen und besonderen Lebenssituation zurechtzufinden. Der Familienalltag wird von Terminen bei diversen Therapeuten und Ärzten, sowie von zeit- und kräftefressender Bürokratie durch Versicherungen und Ämtern bestimmt.

Wir holen Euch als betroffene Familienmitglieder dort ab, wo Ihr steht und wir finden gemeinsam mit Euch heraus, in welchen Bereichen eures Familienlebens ihr unsere Unterstützung benötigt.

Wir ermöglichen Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten für Eltern und Geschwister.

Wir bieten Entlastungsmöglichkeiten an und zeigen bestehende Unterstützungsangebote auf.
www.suessezitronen.de

Alternative Betreuungen

Notmütterdienst

Der Notmütterdienst Familien- und Seniorenhilfe e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der bereits seit 1969 Betreuungen für Menschen in Not organisiert.

Sie brauchen Entlastung bei der Kinderbetreuung oder bei der Haushaltsführung? Rufen Sie uns an! Unsere BetreuerInnen werden sorgfältig im persönlichen Gespräch von uns ausgewählt und setzen genau da an, wo Ihr Bedarf beginnt.

Ob regelmäßig oder einmalig: Wir helfen Ihnen, gehen flexibel auf Ihre Wünsche ein und beraten Sie kompetent und kostenlos zu unserem Angebot. Übrigens übernehmen die Krankenkassen in vielen Fällen die Kosten für eine Haushaltshilfe.

Kontakt: 0221 2724860 oder
gs.koeln@notmuetterdienst.de.
www.notmuetterdienst.de/koeln

Kindertagespflege

Vermittlung von U3 Kindern

Die Kontaktstelle Kindertagespflege berät Eltern individuell und umfassend über das Betreuungsangebot Kindertagespflege und vermittelt die Plätze von Kölner Kindertagespflegepersonen. Eltern, deren U3-Kinder die keinen Kita Platz haben, können sich von der Kontaktstelle beraten und an Kindertagespflegepersonen vermitteln lassen. Es werden auch inklusive Tagespflegeplätze bei speziell qualifizierten Tagespflegepersonen für Kinder mit einem erhöhten Förderbedarf angeboten.

Selbst Tagespflegeperson werden

Die Kontaktstelle gilt als erste Anlaufstelle für Menschen, die sich für die Tätigkeit als Kindertagespflegeperson interessieren. Das Verfahren dazu können Sie auf der Homepage der Kontaktstelle nachlesen.

Kontakt: 0221 9139270 oder
kontakt@kindertagespflege-koeln.de
www.kindertagespflege-koeln.de

Interkulturelles Angebot

„Mehrkulturelle Familie - Chancen und Herausforderung“

Veranstaltungsort: Bilinguale Kita Casa Italia,
Christophstr. 1, 50670 Köln

Veranstalter: Familienzentrum St. Gereon

Ansprechpartner: Maria Lamaina (Leitung Kita Casa Italia)



Angebot für Mütter

Wohlfühltag für Mütter

Samstag, 07.05.2022

Uhrzeit: 09.00 - 16.00 Uhr

Ein Urlaubstag vom Alltag

Zahlreiche Verpflichtungen und Anforderungen lassen kaum Zeit um zu Atem zu kommen.

Mit einem Wohlfühltag möchte ich Ihnen die Möglichkeit geben Kraft zu tanken, neue Ideen zu entwickeln und eigene Ideen zu teilen.

Den Tag verbringen wir mit Elementen zur Aktivierung eigener Kraftquellen, einem Ausflug ans Meer sowie der Möglichkeit zur Auseinandersetzung mit Stressbewältigungsstrategien.

Zeit für mich - ein Tag zum Atem holen.

Referentin: Maya Rauh

Veranstaltungsort: Parrsaal St. Aposteln,
Apostelnkloster 4, 50672 Köln

Veranstalter: Kath. Familienzentrum St. Aposteln

Anmeldung: familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

Unterstützung für Eltern - ONLINE

Wann ist mein Kind schulreif?

Dienstag, 08.02.2022

Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr

Schulreife ist nichts, was man durch Übung erreichen oder gar erzwingen kann. Schulreife entwickelt sich, wenn das Kind ausreichend Zeit hatte, seine motorischen, sozialen und emotionalen Fähigkeiten zu entwickeln - im Spiel und durch ausreichend Bewegung. Wichtiger als Buchstaben malen sind Selbstvertrauen und Belastbarkeit, das Finden können in eine Gruppe, die Fähigkeit, Konflikte zu meistern, mit Enttäuschungen umgehen zu können und die Fähigkeit, sich in Ruhe auf eine Sache konzentrieren zu können. Die Referentin wird an diesem Abend aufzeigen, wie entscheidend es für den gesamten weiteren schulischen Weg sein kann, auf den richtigen Zeitpunkt der Einschulung zu warten - auf den Zeitpunkt, an dem das kindliche Gehirn und die Persönlichkeit reif sind für intellektuelle Anforderungen.

Referentin: Hilde Pfister, Dipl.-Sozialarbeiterin mit therapeutischer Zusatzausbildung, Referentin Kath. Bildungswerk

Veranstalter: Kath. Familienzentrum Herz Jesu

Anmeldung: familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

Mut tut gut

Infoabend: Freitag, 11.02.2022 - 19.00 - 22.00 Uhr

18.02. / 25.02. / 04.03. / 11.03. / 18.03. / 25.03. / 01.04. / 08.04. / 15.04. / 22.04.

Uhrzeit: 19.00 - 22.00 Uhr

Dieser Kurs richtet sich an alle Mütter und Väter, die mehr Freude, Leichtigkeit und zugleich mehr Sicherheit in der Erziehung erreichen möchten. Ermutigung ist das, was in diesen Zeiten besonders gebraucht wird. Der Kurs zielt darauf ab, über eine Reflektion und Einübung kommunikativer Muster die „Stärken des Kindes zu stärken“, um Mut und Selbstvertrauen zu fördern. Kleine Übungen sollen den Eltern helfen, anders und neu auf den Familienalltag zu schauen und Entlastung zu erfahren. Das Ermutigungstraining sensibilisiert Eltern und festigt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die des Kindes.

Referentin: Zsuzsanna Sallak-Rose

Veranstalter: Kath. Familienzentrum Herz Jesu

Anmeldung: familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

Schlaf doch endlich - Wie Eltern das Ein- und Durchschlafen ihrer Kinder unterstützen können

Montag, 07.03.2022

Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr

Viele Kinder haben im Kleinkindalter Phasen, in denen sie schlecht einschlafen oder häufig aufwachen. Eltern können durch klare Entscheidungen ohne Gewissensbisse, durch sättigende Zuwendung und durch deutliches Abgrenzen, durch Rituale und Rhythmus ihren Kindern Halt und Sicherheit geben, sodass die Schlafprobleme sich auflösen können. An diesem Abend geht es nicht um „Schlaftrainings“, sondern u.a. um das Erkennen von ambivalenten Verhaltensmustern, die das Kind verunsichern und wach halten.

Referentin: Hilde Pfister, Dipl.-Sozialarbeiterin mit therapeutischer Zusatzausbildung, Referentin Kath. Bildungswerk

Veranstalter: Kath. Familienzentrum St. Gereon

Anmeldung: familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

Unterstützung für Eltern - ONLINE

Mut tut gut

Infoabend: Mittwoch, 16.03.2022 - 19.00 - 22.00 Uhr

**23.03. / 30.03. / 06.04. / 13.04. / 20.04. / 27.04. /
04.05. / 11.05. / 18.05. / 25.05.
Uhrzeit: 19.00 - 22.00 Uhr**

Dieser Kurs richtet sich an alle Mütter und Väter, die mehr Freude, Leichtigkeit und zugleich mehr Sicherheit in der Erziehung erreichen möchten. Ermutigung ist das, was in diesen Zeiten besonders gebraucht wird. Der Kurs zielt darauf ab, über eine Reflektion und Einübung kommunikativer Muster die „Stärken des Kindes zu stärken“, um Mut und Selbstvertrauen zu fördern. Kleine Übungen sollen den Eltern helfen, anders und neu auf den Familienalltag zu schauen und Entlastung zu erfahren. Das Ermutigungstraining sensibilisiert Eltern und festigt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die des Kindes.

Referentin: Zsuzsanna Sallak-Rose

Veranstalter: Kath. Familienzentrum St. Gereon

Anmeldung: familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

Kommt Teddy in den Himmel?

Donnerstag, 17.03.2022

Uhrzeit: 19.30 Uhr

Niemand spricht gerne darüber und trotzdem ist es früher oder später für alle ein wichtiges Thema. Wie gehe ich mit Tod und Trauer um und wie spreche ich mit meinem Kind darüber?

Ihr habt selbst Verlust erfahren und möchtet Euch Tipps holen? Euer Kind hat einen toten Vogel gefunden und jetzt kommen all die großen Fragen? Wir tauschen uns online darüber aus!

Referentin: Pastoralreferentin Lisa Brentano

Veranstalter: Kath. Familienzentrum St. Gereon

Anmeldung: familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

Woher nehme ich die Geduld?

Donnerstag, 17.03.2022

Uhrzeit: 20.00 - 22.15 Uhr

Die vielfältigen Anforderungen im Leben mit Kindern bringen uns manchmal aus der Ruhe. Dabei haben Kinder oft ein anderes Zeitverständnis und alles was ohne Kind schnell erledigt ist, dauert unverhältnismäßig lange.

Um persönliche Wege zu mehr Gelassenheit und Geduld zu finden, gehen wir in einem persönlichen Gespräch u.a. folgenden Fragen nach:

- Warum haben Kinder ein anderes Zeitverständnis?
- Welche Alltagsabläufe sind mir wichtig? Wie beachte ich meine eigenen Bedürfnisse und die der Kinder?
- Welche Möglichkeiten habe ich, auf das Verhalten der Kinder zu reagieren?

Referentin: Uli Heinen, Erzieherin Heilpädagogik, Medienpädagogin

Veranstalter: Kath. Familienzentrum St. Agnes

Anmeldung: familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

Erziehung von A-Z

Montag, 28.03.2022

Uhrzeit: 20.00 - 22.15 Uhr

Dieser Elternabend beginnt mit A wie anziehen oder Angst und endet bei Z wie Zähne putzen oder zu Bett gehen. Dazwischen liegen viele Buchstaben im Alphabet und Sie bekommen zu den unterschiedlichsten Themen rund um den Erziehungsalltag verschiedene Anregungen und Tipps, die Ihnen im besten Fall Ihre täglichen Erziehungssituationen erleichtern.

Referentin: Andrea Lück, Dipl. Sozialpädagogin, Erziehungsberaterin, Lösungs-fokussierte Beraterin / Coach, Systemische Beraterin für Organisationen

Veranstalter: Kath. Familienzentrum Herz Jesu

Anmeldung: familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

Unterstützung für Eltern - ONLINE

Selbstbestimmte Kinder und Regeln im Alltag - wie passt das zusammen?

Donnerstag, 28.04.2022

Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr

Den Kindern Freiraum lassen und dennoch Struktur vorgeben, das ist besonders in diesen anstrengenden Zeiten nicht leicht.

Wie schaffen Eltern es, auf die Bedürfnisse ihrer Kinder einzugehen ohne ihre eigenen zu vernachlässigen? Wie viel Entscheidungsspielraum tut den Kindern gut und an welchen Punkten dürfen Eltern Führung übernehmen?

Bei dieser Online-Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, Ihre eigenen Fragen einzubringen, konfliktträchtige Alltagssituationen zu schildern und sich auszutauschen.

Die Referentin wird Impulse vermitteln, wie es gelingen kann der Selbstbestimmungskraft der Kinder zu vertrauen und gleichzeitig einen Rahmen vorzugeben, der Halt und Sicherheit vermittelt..

Referentin: Hilde Pfister, Dipl.-Sozialarbeiterin mit therapeutischer Zusatzausbildung, Referentin Kath. Bildungswerk

Veranstalter: Kath. Familienzentrum St. Aposteln

Anmeldung: familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

Unterstützung für Eltern

Umgang mit kindlicher Sexualentwicklung

Donnerstag, 03.03.2022

Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Durch den richtigen Umgang mit kindlicher Sexualentwicklung können Kinder stark gemacht werden sich und ihren Körper zu schützen. Prävention beginnt durch das Verhalten der Erziehungsberechtigten, des familiären Umfelds und des Teams in der Kita.

Referentin: Beratungs- & Coachingteam Cornelia und Wolfgang Richter

Veranstaltungsort: Parrsaal St. Aposteln, Apostelnkloster 4, 50672 Köln

Veranstalter: Kath. Familienzentrum St. Aposteln

Anmeldung: familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

Elterntalk

Donnerstag, 31.03.2022,

Uhrzeit: 19.00 - 21.00 Uhr

Dieser Abend bietet Ihnen die Gelegenheit, sich unter fachlicher Leitung über das auszutauschen, was Sie im Alltag mit Ihren Kindern bewegt, was Ihnen womöglich unter den Nägeln brennt. Es geht um Ihre Anliegen, Fragen und persönlichen Impulse zum Familienleben.

Seien wir ehrlich: Wir Eltern geraten täglich in Situationen, die uns herausfordern und an unsere Grenzen bringen. So geht es jeden Tag Millionen von Eltern. Diesen Stress, diese Ratlosigkeit müssen wir nicht verstecken; wenn wir sie konstruktiv und für ein menschenfreundliches Miteinander nutzen wollen, müssen wir sie besser kennenlernen.

Referentin: Nicola Eschweiler-Trutzenberg, Gestalttherapeutin, Supervisorin und Pädagogin

Veranstaltungsort: Turnhalle der Kita Herz Jesu, Meister-Gerhard-Str 9, 50674 Köln

Veranstalter: Kath. Familienzentrum Herz Jesu

Anmeldung: familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

Unterstützung für Eltern

Erste Hilfe Maßnahmen bei Kindernotfällen

Dienstag, 05.04.2022

Uhrzeit: 10.00 - 11.30 Uhr

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen, ihr Körper reagiert vielfach anders und ist anderen Risiken ausgesetzt. Notfälle, die selten auftreten aber sofortige Maßnahmen erfordern, sowie kindliche Verletzungen werden an diesem Vormittag besprochen. Dabei soll es sowohl um den Einsatz Erster Hilfemaßnahmen, als auch um die Prävention von Unfällen gehen.

Gerade bei den lebensrettenden Sofortmaßnahmen gibt es durch neue Erkenntnisse wichtige Änderungen für Ersthelfer. Nach dem Besuch dieses Kurses, können Sie sich wieder den erfreulichen Seiten des Lebens mit ihren Kindern zuwenden, aber sind für den Notfall besser gewappnet.

Aufgrund der besonderen Thematik wendet sich diese Veranstaltung ausschließlich an Erwachsene (bitte keine Kinder mitbringen).

Referentin: Dr. Kim Schnorrenberg, Fachärztin für Kinder - und Jugendmedizin

Veranstaltungsort: Kleiner Pfarrsaal in der Kita St. Agnes, Stormstr 1, 50670 Köln

Veranstalter: Kath. Familienzentrum St. Agnes

Anmeldung: familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

Freiheit und Grenzen in der Erziehung

Montag, 02.05.2022

Uhrzeit: 20.00 - 22.15 Uhr

Kinder brauchen Freiräume, Kinder brauchen aber auch Grenzen. Grenzen und Regeln orientieren sich u.a. an den Entwicklungsphasen der Kinder.

- Wann sind Grenzen wichtig?
- Wie kann ich Grenzen setzen ohne mein Kind in der Entwicklung zu bremsen?
- Wie viel Freiraum kann ich meinem Kind lassen ohne inkonsequent zu wirken?
- Wie reagiere ich bei Grenzüberschreitungen?

Mit diesen Fragen wollen wir uns befassen, um mehr Sicherheit im Umgang mit Grenzen, insbesondere im Kindergarten - und Schulalter zu erfahren.

Referentin: Irmgard Boos-Hammes, Dipl. Sozialpädagogin

Veranstaltungsort: Großer Saal in der Kita St. Agnes, Stormstr 1, 50670 Köln

Veranstalter: Kath. Familienzentrum St. Agnes

Anmeldung: familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

Elterntalk

Donnerstag, 12.05.2022,

Uhrzeit: 19.00 - 21.00 Uhr

Dieser Abend bietet Ihnen die Gelegenheit, sich unter fachlicher Leitung über das auszutauschen, was Sie im Alltag mit Ihren Kindern bewegt, was Ihnen womöglich unter den Nägeln brennt. Es geht um Ihre Anliegen, Fragen und persönlichen Impulse zum Familienleben.

Seien wir ehrlich: Wir Eltern geraten täglich in Situationen, die uns herausfordern und an unsere Grenzen bringen. So geht es jeden Tag Millionen von Eltern. Diesen Stress, diese Ratlosigkeit müssen wir nicht verstecken; wenn wir sie konstruktiv und für ein menschenfreundliches Miteinander nutzen wollen, müssen wir sie besser kennenlernen.

Referentin: Nicola Eschweiler-Trutzenberg, Gestalttherapeutin, Supervisorin und Pädagogin

Veranstaltungsort: Pfarrsaal St. Gereon, Gereonshof 2, 50670 Köln

Veranstalter: Kath. Familienzentrum St. Gereon

Anmeldung: familienzentrum@katholisch-in-koeln.de



Kreative Angebote

Nur für Große

Watercolor

Mittwoch, 15.02.2022, 10.00 - 13.00 Uhr

Ort: Pfarrsaal St. Aposteln, Apostelkloster 4, 50672 Köln

Veranstalter: Kath. Familienzentrum St. Aposteln

oder

Mittwoch, 16.05.2022, 19.00 - 22.00 Uhr

Ort: Sälchen in St. Alban, Gilbachstr 25, 50672 Köln

Veranstalter: Kath. Familienzentrum St. Gereon

Luftige, leichte Lasuren und farbstarke, expressive Farbspiele! Hochwertige Aquarellfarben, wasserlösliche Stifte und Kreiden kombinieren wir zu individuellen, ausdrucksvollen Bildern. Spielerisch lernen wir in kleinen Malprojekten die besonderen Eigenarten von Aquarellfarbe und Aquarellpapier kennen und mischen sanfte Farbtöne bei der Nass-in- Nass-Malerei, beim Lasieren und Lavieren.

Kursleiterin: Sabine Herbst, Designerin und Künstlerin, Leiterin der KUNSTWERKSTATT KÖLN

Anmeldung: familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

Kalligrafie & Handlettering

Montag, 07.02.2022, 18.30 - 21.30 Uhr

oder

Mittwoch, 08.06.2022, 10.00 - 13.00 Uhr

Ort: Kleiner Pfarrsaal in St Agnes, Stormstr 1, 50670 Köln

Kalligrafie - die „Kunst des schönen Schreibens“ ist wieder total angesagt! Auch die moderne Variante - Handlettering - sieht absolut stylish aus. In diesem Workshop lernen wir kunstvolle Alphabete kennen und schreiben ganz klassisch mit Feder & Tinte, aber auch mit modernen Letterpens, Brushpens und Finelinern. Aus handgeschriebenen Wörtern und einfachen Verzierungen gestalten wir unser ganz eigenes Lieblingszitat, ein Gedicht oder einen liebgewordenen Text.

Kursleiterin: Sabine Herbst, Designerin und Künstlerin, Leiterin der KUNSTWERKSTATT KÖLN

Veranstalter: Kath. Familienzentrum St. Agnes

Anmeldung: familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

Kreative Angebote



Für Große und Kleine

Drucken und Stempeln €

Für Kinder ab 4 Jahren zusammen mit Mama, Papa, Oma, Opa...

Mittwoch, 16.03.2022

Uhrzeit: 15.00 - 18.00 Uhr

Wir lesen zusammen spannende Geschichten und malen dazu unsere eigenen bunten Bilder. Mit Moosgummi und Naturmaterialien stellen wir auch eigene Stempel her, mit denen wir unsere Bilder fantasievoll bedrucken. Eure Bilder und Stempel dürft ihr natürlich anschließend mit nach Hause nehmen!

Materialkosten: 3,00 Euro pro Person in Bar (bzw. 6 Euro pro Familie)

Kursleiterin: Sabine Herbst, Designerin und Künstlerin, Leiterin der KUNSTWERKSTATT KÖLN

Veranstaltungsort: Pfarrsaal St. Aposteln, Apostelkloster 4, 50672 Köln

Veranstalter: Kath. Familienzentrum St. Aposteln

Anmeldung: familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

Musikalische Angebote

Musik Workshop - Bunt wie der Frühling!

Wir heißen den Frühling mit viel Musik und Spaß willkommen!

Mit vielen Liedern und Tänzen, Bewegungsspielen und Geschichten wollen wir die fröhliche Jahreszeit begrüßen!

Im Montessori Kinderhaus St. Alban

Freitag, 25.03.2022

3-4 jährige: 14.00 - 14.45 Uhr

5-6 jährige: 15.00 - 16.00 Uhr

Veranstaltungsort: Montessori Kinderhaus St. Alban, Gilbachstr. 25, 50672 Köln

Anmeldung: familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

In der Kita Herz Jesu

Freitag, 01.04.2022

3-4 jährige: 14.30- 15.15 Uhr

5 -6 jährige: 15.30 - 16.15 Uhr

Veranstaltungsort: Montessori Kinderhaus St. Alban, Gilbachstraße 25, 50672 Köln

Anmeldung: familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

Kinderchor - Singschule

Dienstags und Freitags

Die „Chorzeit“ der Singschule Köln-Mitte findet zur Zeit dienstags und freitags im Pfarrzentrum St. Agnes statt. In unterschiedlichen Altersstufen (ab etwa drei Jahren) singen die Kinder mit Gleichaltrigen und lernen mit Hilfe der Kodaly-Methode das Vom-Blatt-Singen.

Ab dem Grundschulalter wird jedes Kind parallel zur Probe stimmbildnerisch begleitet. Regelmäßig gestalten die Chorgruppen Gottesdienste und Konzerte mit. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Coronabedingt findet die Chorzeit momentan noch in angepasstem Modus statt.

Für Infos und Termine melden Sie sich bitte gerne bei Chorleiter Matthias Bartsch.

Veranstaltungsort: Pfarrsaal St. Agnes,
Stormstr. 1, 50670 Köln

Chorleitung: Matthias Bartsch

Infos und Anmeldung: musikinstagnes@st-agnes.de



Pilates €

Freitags

Uhrzeit: 14.45 Uhr

Die Pilates Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, welches westliche Gymnastik mit fernöstlicher Philosophie verbindet und bei der jede Bewegung vom Körperzentrum, dem so genannten Powerhaus, ausgeht. Dabei wird die Bewegung von der Atmung fließend begleitet und jede Bewegung wird möglichst konzentriert, kontrolliert und so präzise wie möglich ausgeführt. Die Qualität der Bewegung steht im Vordergrund, um so ein besseres Körperbewusstsein zu schaffen. Pilates ist ein statisches und dynamisches Muskeltraining, welches im Wechsel die Muskulatur kräftigt und dehnt und sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirkt.

Ansprechpartnerin: Petra Schmitz (Dipl. Sportwissenschaftlerin, Sportphysiotherapeutin, Personal Trainerin, Pilatesausbildung am Laban Center in London)

Veranstaltungsort: Pfarrsaal St. Aposteln,
Apostelnkloster 4, 50672 Köln

Bewegungsangebote

Für Große

Yoga für Frauen

Offen für Alle - Einstieg jederzeit möglich

Mittwochs, 12.01. / 19.01. / 26.01. / 02.02. / 09.02. / 16.02. / 23.02. / 02.03. / 09.03. / 16.03. / 23.03. / 30.03. / 06.04. / 13.04. / 20.04. / 27.04. / 04.05. / 11.05. / 18.05. / 25.05. / 01.06. / 08.06. / 15.06. / 22.06. / 29.06.
Uhrzeit: 11.00 - 12.30 Uhr

Es handelt sich um eine sanfte Yogaserie für alle Frauen, die sich nach mehr Energie, Balance, Klarheit und Ruhe sehnen. Dieses Yoga ist für die Menschen geeignet, die einen Ausgleich für den Stress im Alltag suchen, ihren Körper gesund erhalten und ihrem Geist tiefere Einsichten ermöglichen wollen.

Geschmeidige Körperhaltungen, verschiedene Atemtechniken und Meditationen werden in Begleitung von Musik, Gesang und Klängen von Harmonium und Handpan praktiziert. Die erlernten Achtsamkeitsübungen können wunderbar in Ihren Alltag eingebaut werden.

Nutzen Sie die Möglichkeit wieder zu sich zu finden, sich auf das Wesentliche zu besinnen, Kraft zu tanken und den Körper, Geist und Seele zu verbinden!

Yogalehrerin: Vita Hoffmann, IYKG zertifiziert, Kirtan Leiterin

Veranstaltungsort: Kirche St. Michael, Krypta, Brüsseler Platz 13-15, 50674 Köln

Anmeldung: vita_hofmann@yahoo.de

Bewegungsangebote

Pilates €

Donnerstags

Uhrzeit: 19.15 - 20.15 Uhr

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem vor allem die tiefliegenden Muskelgruppen trainiert werden. Mit Dehn- und Kräftigungsübungen wird der ganze Körper mit besonderem Fokus auf der Körpermitte trainiert.

Die Familienzentren übernehmen einen Teil der Kosten für die Angebote von Knirpse & Komplizen, ob es noch kostenlose Plätze gibt, erfragen Sie bitte bei Frau Siekermann.

Ansprechpartnerin: Juliane Siekermann

Veranstaltungsort: Knirpse & Komplizen, Gladbacher Str. 21, 50672 Köln

Kontingent abrufen/Anmeldung:

juliane@knirpse-komplizen.de

Anmeldung: www.knirpse-komplizen.de

Für Kleine

Babymassage nach Leboyer €

Dienstags und Donnerstags

Uhrzeit: 14.15 - 15.00 Uhr

In dem Kurs erlernen Sie die Massagegriffe für die Babymassage nach Leboyer. Die Massage wird an einer Puppe demonstriert und Sie massieren Ihr Kind selbst. So können Sie die erlernten Massagegriffe direkt umsetzen und zu Hause nach Bedarf wieder selbst anwenden.

Die Familienzentren übernehmen einen Teil der Kosten für die Angebote von Knirpse & Komplizen, ob es noch kostenlose Plätze gibt, erfragen Sie bitte bei Frau Siekermann.

Bitte mitbringen: Handtuch als Unterlage, leichte Decke oder Spucktuch zum zudecken für Ihr Baby.

Ansprechpartnerin: Juliane Siekermann

Veranstaltungsort: Knirpse & Komplizen, Gladbacher Str. 21, 50672 Köln

Kontingent abrufen/Anmeldung:

juliane@knirpse-komplizen.de

Anmeldung: www.knirpse-komplizen.de

Bewegungsangebote

Babys erstes Jahr €

Montags, Dienstags, Donnerstags
Uhrzeit: Je nach Alter unterschiedlich

Im Mittelpunkt des Babykurses stehen Bewegungs- und Sinnesanregungen für Ihre Babys, um Sie in diesem spannenden ersten Jahr in ihren Entwicklungsphasen zu begleiten und zu unterstützen. Die Familienzentren übernehmen einen Teil der Kosten für die Angebote von Knirpse & Komplizen, ob es noch kostenlose Plätze gibt, erfragen Sie bitte bei Frau Siekermann.

Ansprechpartnerin: Juliane Siekermann
Veranstaltungsort: Knirpse & Komplizen,
Gladbacher Str. 21, 50672 Köln
Kontingent abrufen/Anmeldung:
juliane@knirpse-komplizen.de
Anmeldung: www.knirpse-komplizen.de

Kreativer Kindertanz - ab 2 Jahren €

Montags
Uhrzeit: 16.30 - 17.15 Uhr

Mittwochs
Uhrzeit: 15.30 - 16.15 Uhr / 16.30 - 17.15 Uhr
(Je nach Alter)

Bei dem Kurs steht die natürliche Bewegungsfreude der Kinder im Vordergrund. Beim Kindertanz soll Ihrem Kind die Freude an Tanz und Musik vermittelt werden. Die Familienzentren übernehmen einen Teil der Kosten für die Angebote von Knirpse & Komplizen, ob es noch kostenlose Plätze gibt, erfragen Sie bitte bei Frau Siekermann.

Ansprechpartnerin: Juliane Siekermann
Veranstaltungsort: Knirpse & Komplizen,
Gladbacher Str. 21, 50672 Köln
Kontingent abrufen/Anmeldung:
juliane@knirpse-komplizen.de
Anmeldung: www.knirpse-komplizen.de

Bewegungsangebote

Kinderyoga (4-7 Jahre) €

Montags
Uhrzeit: 15.30 - 16.15 Uhr

Beim Kinderyoga stehen Bewegung, Spiel, Spaß und Entspannung im Vordergrund. Der Kurs wird immer mit einem Begrüßungs- und Abschiedsritual im Sitzkreis begonnen und beendet. Zum Ende der Stunde haben die Kinder die Möglichkeit noch einmal zur Ruhe zu kommen. Passend zum Stundenthema tauchen sie in eine Traumgeschichte ein oder entspannen mit einer Massagegeschichte. Die Familienzentren übernehmen einen Teil der Kosten für die Angebote von Knirpse & Komplizen, ob es noch kostenlose Plätze gibt, erfragen Sie bitte bei Frau Siekermann.

Ansprechpartnerin: Juliane Siekermann
Veranstaltungsort: Knirpse & Komplizen,
Gladbacher Str. 21, 50672 Köln
Kontingent abrufen: juliane@knirpse-komplizen.de
Anmeldung: www.knirpse-komplizen.de

Turnen für Krabbelkinder im ZSM €

Montags
Uhrzeit: 15.30 - 16.15 Uhr

Kosten: 132,00 Euro
„Turnen für Krabbelkinder“ ist ein neues Angebot des ZSM. Eine „Bewegungslandschaft“ mit vielen Stationen animiert zum ausprobieren und klettern, rutschen, schaukeln, springen. Die motorische Entwicklung wird gefördert, Gleichgewichtssinn und Körperwahrnehmung trainiert. Die Kurse richten sich an Krabbelkinder und Laufanfänger! Bitte jede Stunde Gymnastikmatte, großes Badetuch, kleines Kissen und Mund-/Nasenschutz mitbringen!

Teilnahme nur symptomfrei erlaubt!

Dozentin: Hartke-Meyer, Katrin, Sportlehrer /in und Geburtsvorbereiterin
Veranstaltungsort: Zentrum für Sport und Medizin (ZSM),
Weyertal 76, 50931 Köln
Anmeldung und weitere Angebote:
www.evk-gesund.de

Bewegungsangebote

Für Große und Kleine

Eltern-Kind Turnen €

Dienstags (Einstieg ist jederzeit möglich)

1. Gruppe: Eltern-Kind Turnen (2-3 Jahre)

Uhrzeit: 15.15 – 16.00 Uhr

2. Gruppe: Kinderturnen (4–6 Jahre)

Uhrzeit: 16.00 – 17.00 Uhr

Kosten: 19,00 Euro pro Monat

Im Vordergrund stehen beim Eltern-Kind-Turnen der Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Ausprobieren neuer Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten, die es zu Hause so nicht gibt.

Der große Raum, weiche Matten, viele kleinen und großen Bälle, unterschiedliche Klettermöglichkeiten, kleine und große Kästen und vieles mehr kommen in der Bewegungsstunde zum Einsatz.

Beim Eltern-Kind-Turnen können die Kleinsten, gut behütet durch eine enge Bezugsperson, das ausprobieren, was sie eben so gerne tun – sich bewegen.

Kinder wollen rennen, klettern, springen und toben. Sie wollen dies vor allem, weil es ihnen Freude macht, sie brauchen es aber auch, weil sie gerade in den ersten Jahren ihre Umwelt und sich selbst intensiv über Bewegungsmöglichkeiten kennen lernen.

Veranstaltungsort: Turnhalle der Montessori Grundschule, Gilbachstr. 20, 50672 Köln

Kursleitung: Anke Daniels,
Dipl. Sportwissenschaftlerin,

Anmeldung: info@anke-daniels.de

Pastorale Angebote



Kleinkindgottesdienste in St. Michael

Uhrzeit: 16.30 Uhr
14.01. / 11.02. / 11.03. / 13.05. / 10.06.

Kleine Leute treffen sich einmal im Monat in der Kirche zum Singen, Geschichten hören und Spielen. 30 Minuten - ein Start ins Wochenende. Immer rund ums Jahr: Karneval, Ostern, Pfingsten, Advent... Auf kindgerechte Art und Weise, damit auch schon die Kleinsten mitmachen können. Besonders geeignet für alle im Kindergartenalter, aber auch für Krabbelkinder gibt es viel zu entdecken.

Mit Pastoralreferentin Lisa Brentano

Ort: Kirche St. Michael am Brüsseler Platz
Infos: lisa.brentano@erzbistum-koeln.de

St. Pantaleon

Jeden Sonntag
Uhrzeit: 10.00 Uhr

Ansprechpartner: Pfarrer Dr. Volker Hildebrandt, Pfarrer an St. Pantaleon,
Ort: Kirche St. Pantaleon
Infos: sankt.pantaleon@outlook.de

St. Agnes

Jeden Sonntag
Uhrzeit: 10.00 Uhr
(außer in den Schulferien oder an Feiertagen)

Ansprechpartner: Peter Otten
Ort: Kirche St. Agnes
Infos: peter.otten@st-agnes.de

Messe mit separater Kinderkirche in Herz Jesu

Jeder erste Sonntag im Monat
Uhrzeit: 11.00 Uhr

Feierliche Hl. Messe für alle Generationen, mit Liedern der Gemeinschaft Emmanuel. Kinderkatechese in der Kapelle während des Wortgottesdienstes. Die Freude am Glauben gemeinsam erfahren.

Wir freuen uns auf Sie und Euch!

Mit der Gemeinschaft Emmanuel

Ort: Kirche Herz Jesu, Zülpicher Platz, 50674 Köln

Familienmesse in St. Gereon

Sonntags, 30.01. / 20.02. / 27.03. / 24.04. / 29.05. / 26.06.
Uhrzeit: 11.00 Uhr

Nach dem Gottesdienst geht es weiter! Im Pfarrgarten hinter der Kirche warten Getränke und Snacks fürs Gemeinsame Klönen.

Mit Pastoralreferentin Lisa Brentano

Ort: Kirche St. Gereon
Infos: lisa.brentano@erzbistum-koeln.de

Familienmessen

Messe mit gemeinsamer Kinderkatechese In Herz Jesu

Sonntags, 16.01. / 20.02. / 20.03. / 17.04. / 08.05.
Uhrzeit: 11.00 Uhr

Hl. Messe für alle Generationen, besonders für Familien mit Erstkommunionkindern. Mit Liedern der Gemeinschaft Emmanuel und Ansprache für alle in der Kirche. Durch den lebendigen Gottesdienst Kraft für den Alltag sammeln.
Herzlich Willkommen!

Mit der Gemeinschaft Emmanuel

Ort: Kirche Herz Jesu, Zülpicher Platz, 50674 Köln



Feste & Feiern

Aschermittwoch in St. Alban

Aschermittwoch, 17.02.2022
Uhrzeit: 09.30 Uhr

Wir feiern Kindergottesdienst, verbrennen Luftschlangen und die Palmzweige des letzten Jahres und die Kinder haben die Möglichkeit sich ein Aschenkreuz auf die Stirn zeichnen zu lassen mit der Erinnerung: „Du bist von Gott geliebt.“

Mit Pastoralreferentin Lisa Brentano

Ort: Kirche St. Alban

Infos: lisa.brentano@erzbistum-koeln.de

Palmsonntag in St. Gereon

Palmsonntag, 10.04.2022
Uhrzeit: 11.00 Uhr

„Jesus zieht in Jerusalem ein“
Auf dem Vorplatz werden Palmzweige geweiht und die Geschichte von Jesus und der Eselin erzählt. Anschließend gibt es Getränke und Brezeln.

Mit Pastoralreferentin Lisa Brentano

Ort: Kirche St. Gereon

Anmeldung: lisa.brentano@erzbistum-koeln.de

Feste & Feiern



Familienkreuzweg in St. Alban

Karfreitag, 15.04.2022

Uhrzeit: 11.00 Uhr

Die Geschichte vom Kreuz zu erzählen ist nicht leicht! Auf kindgerechte Weise und mit dem Osterfest schon im Blick, wollen wir uns dieser wichtigen Geschichte nähern.

Mit Pastoralreferentin Lisa Brentano

Ort: Kirche St. Alban

Anmeldung: lisa.brentano@erzbistum-koeln.de

Kar- und Ostertage mit der ganzen Familie

14.04. - 17.04. 2022

Das „Triduum Paschale“ gemeinsam intensiv erfahren! Wir wollen eintauchen in den Sieg des Lebens über den Tod. Erleben wir neu, mit allen Generationen den Höhepunkt des Jahres und Ursprung des Christentums.

Mit der Gemeinschaft Emmanuel

Ort: Kirche Herz Jesu, Zülpicher Platz, 50674 Köln

Pfingstfest im Stadtgarten

Pfingstsonntag, 05.06.2022

Uhrzeit: 11.00 Uhr

Wir feiern Pfingsten im Stadtgarten mit Groß und Klein vor der Kirche St. Alban. Anschließend gibt es Getränke und Zeit zum Plauschen und Spielen.

Mit Pastoralreferentin Lisa Brentano

Ort: Stadtgarten vor der Kirche St. Alban

Infos: lisa.brentano@erzbistum-koeln.de

Alpha-Kurs in Herz Jesu

Dienstags, ab 18.01.2022
(8 Abende und ein Wochenende)
Uhrzeit: 20.00 - 22.00 Uhr

Entdecke Leben, Glaube, Sinn –

Willkommen bei unserem Alphakurs.
Bei jedem Treffen gibt es ein gemeinsames Essen, ein
Thema und die Möglichkeit zum Gespräch. Herzliche
Einladung zum Nachdenken über Gott und die Welt.

Mit der Gemeinschaft Emmanuel

Ort: Kirche Herz Jesu, Zülpicher Platz, 50674 Köln
Anmeldung: herz-jesu-koeln@emmanuel.de

Müttergebet

Jeder zweite Donnerstag im Monat
Uhrzeit: 16.30 - 17.30 Uhr

Zeit mit Gott - Kurzer Impuls und gemeinsamer
Rosenkranz vor dem Allerheiligsten inklusive Beicht-
möglichkeit. Alle Mütter mit (und ohne) Kindern sind
eingeladen – keine Anmeldung nötig!

Mit der Gemeinschaft Emmanuel

Ort: Kirche Herz Jesu
Anmeldung: annamaria.friesen@gmail.com

Bibelstündchen in St. Pantaleon

Jeden Montag
Uhrzeit: ab 10.15 Uhr

In der Kita St. Pantaleon findet montags immer ein
Bibelstündchen statt, in welcher Frau Koziel oder
Frau Berns und Pastor Dr. Hildebrandt auf Fragen der
Kinder eingehen über Gott, das Leben und alles was
sie in dem Zusammenhang bewegt.

In der Adventszeit möchten wir dieses Bibelstündchen
in der Kirche stattfinden lassen und natürlich zum
Thema: Maria, Josef und die Weihnachtsgeschichte.

Gerne möchten wir diese besondere Zeit mit anderen
Kindern und Interessenten teilen. Wir freuen uns über
Ihre Anmeldung.

Ansprechpartnerin: Maria Koziel,
Leitung Kita St. Pantaleon
Ort: Kirche St. Pantaleon
Am Pantaleonsberg 14, 50676 Köln
Anmeldung: 0221 314337



Kontakt Familienzentren

Kath. Familienzentrum St. Agnes



Kath. Kindertagesstätte St. Agnes
Stormstraße 1
50670 Köln
Leitung: Dominik Schneider



Familien Forum Köln
Agnesviertel
Weißenburgstr. 14
50670 Köln
Ansprechpartnerin: Barbara Schuten

Kath. Familienzentrum St. Aposteln



Kath. Kindertagesstätte St. Aposteln
Apostelnkloster 4
50672 Köln
Leitung: Monika Klix



Kath. Kindertagesstätte St. Pantaleon
Am Pantaleonsberg 14
50676 Köln
Leitung: Maria Koziel



**Bilinguale Kindertagesstätte
Groß St. Martin**
CariKids gGmbH
An Groß St. Martin 1
50667 Köln
Leitung: Maria Lamaina

Kath. Familienzentrum St. Gereon



Montessori Kinderhaus St. Alban
Gilbachstraße 25
50672 Köln
Leitung: Stefanie Müller



**Bilinguale Kindertagesstätte
Casa Italia**
CariKids gGmbH
Christophstr. 1
50670 Köln
Leitung: Maria Lamaina

Kath. Familienzentrum Herz Jesu



Kindertagesstätte Herz Jesu
Meister-Gerhard-Straße 9-11
50674 Köln
Leitung: Janina Vogler

E-Mail: familienzentrum@katholisch-in-koeln.de

Planung & Organisation



Leitender Pfarrer

Domkapitular Dr. Dominik Meiering
dominik.meiering@katholisch-in-koeln.de



Verwaltungsleitung

Daniela Herlyn
daniela.herlyn@katholisch-in-koeln.de



Leitung des Netzwerks

Lisa Brentano
lisa.brentano@erzbistum-koeln.de
Telefon: 0162 463 62 60



Familienzentrumskoordinatorin

Nina Plöse
nina.ploese@katholisch-in-koeln.de
Telefon: 0160 870 28 15



Familien Forum Köln Agnesviertel

Barbara Schuten
schuten@Familienbildung-koeln.de
Telefon: 02 21 7753465

Familienpastoral



St. Pantaleon

Dr. Volker Hildebrandt
Pfarrer an St. Pantaleon
volker.hildebrandt@erzbistum-koeln



St. Aposteln & St. Agnes

Sr. Andrea Spyra
Pastoralreferentin
idiaspyra@gmail.com



St. Gereon

Lisa Brentano
Pastoralreferentin
lisa.brentano@erzbistum-koeln.de



St. Agnes

Peter Otten
Pastoralreferent
peter.otten@st-agnes.de



Herz Jesu & St. Mauritius

Franziskus von Boeselager
Pastor an Herz Jesu
franziskus.von-boeselager@erzbistum-koeln.de



Herz Jesu & St. Mauritius

Timo Weissenberg
Pastor an Herz Jesu
timo.weissenberg@emmauel.de

Verbundpartner

Die Carikids GgmbH, Träger der Bilingualen Kitas Casa Italia und Groß St. Martin und das Familien Forum Agnesviertel, als Teil des Familienzentrums St. Agnes sind feste Verbundpartner in unserem Netzwerk.

Carikids GgmbH
Bartholomäus-Schink-Str.6
50825 Köln
www.Carikids-koeln.de



**Familien Forum Köln
Agnesviertel**
Weißenburgstraße 14
50670 Köln
www.familienbildung-koeln.de



Kooperationspartner



Kooperationspartner



Caritasverband für die Stadt Köln
Bartholomäus-Schink-Str. 6, 50825 Köln
www.caritas-koeln.de



Kath. Bildungswerk Köln
Domkloster 3, 50667 Köln
www.bildung.erzbisum-koeln.de/bw-koeln



EFL im Erzbistum Köln
Steinweg 12, 50667 Köln
www.koeln.efl-beratung.de



Kath. Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche, Erziehungs- und Familienberatung
Arnold-von-Siegen-Str. 5, 50678 Köln
www.eltern-familien-beratung-koeln.de



ehe & familie & alleinerziehende Erzbistum Köln – Generalvikariat
Marzellenstr. 32, 50668 Köln
www.alleinerziehen.info



Frühförderung der Stadt Köln
Ottmar-Pohl-Platz 1, 51103 Köln
www.stadt-koeln.de



Kontaktstelle Kindertagespflege Köln
Venloer Str. 53, 50672 Köln
www.kindertagespflege-koeln.de



QuerWaldein e.V.
Sülzburgstr. 218, 50937 Köln
www.querwaldein.de



Praxis für Logopädie
Beate Rohlf
Antwerpenerstr. 14, 50672 Köln
www.koeln-logopaedie.de



Knirpse & Komplizen
Gladbacher Straße 21, 50672 Köln
www.knirpse-komplizen.de



Kölner Turnerschaft
Vogelsangerstr.1, 50672 Köln
www.kt43.de



Notmütterdienst Familien- und Seniorenhilfe e.V.
Geschäftsstelle Köln
Kolumbastr. 5, 50667 Köln
www.notmuetterdienst.de



Fit von Anfang an
Anke Daniels, Dipl. Sportwissenschaftlerin und Erzieherin
Leyendeckerstr. 69, 50825 Köln
www.anke-daniels.de



Montessori Grundschule
Gilbachstr.20, 50672 Köln
www.montessorischule-koeln.de



Evangelisches Klinikum Köln Weyertal Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)
Weyertal 76, 50931 Köln
www.evk-gesund.de

Zentrale – Zentrum für alleinerziehende Eltern
Severinstraße 39, 50678 Köln



Gewaltprävention / Beratung / Fortbildung – Catrin Wagner
Moltkestr. 32, 50674 Köln
www.millimetertraining.de



Sprachimpuls
Praxis für Sprachtherapie
Weißhausstr. 23, 50939 Köln
www.sprachimpuls.de



Senioren Netzwerke Köln
An der Bottmühle 2+15, 50678 Köln
www.seniorennetzwerke-koeln.de



„Bugs“ Offene Kinder- und Jugendarbeit
Elsaßstr. 43, 50677 Köln
www.caritas-koeln.de



Nachbarschaftshilfe Kölsch Hätz Caritasverband für die Stadt Köln e.V.
Venloer Str. 277, 50823 Köln
www.koelschhaetz-im-veedel.de



KATHOLISCH
IN KÖLN-MITTE

www.familienzentren-koeln-mitte.de